



給食だより

令和6年
7月号
春日部市立
豊野小学校

あと3週間ほどで1学期も終わり、いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏休み前、基本をおさえて取り組もう！
朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1はぶた肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに一日に食べておきたい量の野菜をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

どうしたらいいの？

でも朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。

～旬の野菜を食べよう(とうもろこし)～

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。「スイートコーン」とも呼ばれるように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。ビタミンB群を多く含むため、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。今月の給食では3年生に皮むきをお手伝いしてもらい、ゆでとうもろこしを提供予定です。

『実がなるのは
雌花』



とうもろこしの実がなるのは雌花の根本です。雄花は茎の先端にあります。

『ひげの数と実の数は同じ！?』



先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つの粒の先まで伸びています。ひげはめしべなので、ひげの本数と実の数は同じになります。



5月29日に1年生・たんぼぼさんがそら豆のさやむきをお手伝いしてくれました。その際の感想を裏面に掲載しています。ご覧ください。

とうもろこしのほかにも夏に旬を迎える野菜はたくさんあるよ！



お知らせ

1学期の給食は7月17日(水)で終了です。また、2学期の給食は9月2日(月)から開始予定です。給食着や給食セットの確認、補修等よろしくお願いたします。今学期も給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。

そらまめのさやむきをしたよ

そらまめのさやむきをしたよ

1ねん 1くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわ つるつる

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！



そらまめのさやむきをしたよ

1ねん 2くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

きもちよかった

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！

むずかしかった。



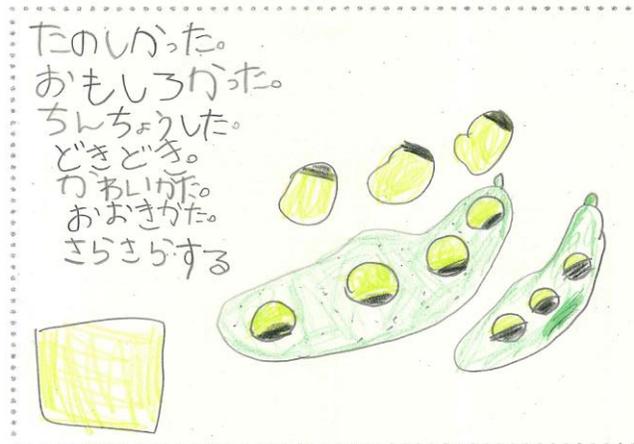
そらまめのさやむきをしたよ

1ねん 1くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわ つるつる

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！



そらまめのさやむきをしたよ

1ねん 2くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわしていった。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！

たのしかった



そらまめのさやむきをしたよ

3ねん 2くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

ふわふわしていった。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！

おもしろかった。



そらまめのさやむきをしたよ

3ねん 2くみ なまえ

① そらまめは どんな さわりごち だったかな？

外はざらざら中はふわふわ、わきまはきもちよかった。

② そらまめのさやむきをしたかんそうをかいてみよう！ぶんしょうでもえでもいいよ！

